

Meal Plan - Plano alimentar vegetariano de 2500 calorias

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em <https://www.strongrfastr.com>

Day 1 2454 kcal ● 183g proteína (30%) ● 112g gordura (41%) ● 143g carboidrato (23%) ● 37g fibra (6%)

Café da manhã

415 kcal, 16g proteína, 26g carboidratos líquidos, 23g gordura



Torrada de abacate
2 fatia(s)- 336 kcal



Ovos fritos básicos
1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

305 kcal, 17g proteína, 36g carboidratos líquidos, 8g gordura



Shake proteico verde
130 kcal



Barra de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

665 kcal, 19g proteína, 57g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salada de espinafre com cranberries
190 kcal



Pizza margherita em flatbread
475 kcal

Jantar

795 kcal, 70g proteína, 22g carboidratos líquidos, 42g gordura



Tofu assado
24 oz- 679 kcal



Couve-de-bruxelas assada
116 kcal

Day 2 2555 kcal ● 161g proteína (25%) ● 85g gordura (30%) ● 210g carboidrato (33%) ● 77g fibra (12%)

Café da manhã

415 kcal, 16g proteína, 26g carboidratos líquidos, 23g gordura



Torrada de abacate

2 fatia(s)- 336 kcal



Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal

Lanches

305 kcal, 17g proteína, 36g carboidratos líquidos, 8g gordura



Shake proteico verde

130 kcal



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

790 kcal, 31g proteína, 66g carboidratos líquidos, 36g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Quesadillas de feijão preto

639 kcal

Jantar

770 kcal, 37g proteína, 81g carboidratos líquidos, 17g gordura



Feijões estufados com chipotle e folhas

655 kcal



Pão pita

1 1/2 pão pita(s)- 117 kcal

Day 3 2490 kcal ● 170g proteína (27%) ● 104g gordura (38%) ● 146g carboidrato (24%) ● 72g fibra (12%)

Café da manhã

340 kcal, 20g proteína, 22g carboidratos líquidos, 19g gordura



Mini quiche fácil

2 quiche(s)- 192 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

370 kcal, 17g proteína, 27g carboidratos líquidos, 18g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Abacate

176 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

730 kcal, 35g proteína, 15g carboidratos líquidos, 50g gordura



Refogado de couve-flor com espinafre

1 xícara(s)- 71 kcal



Couve com alho

319 kcal



Tofu básico

8 oz- 342 kcal

Jantar

770 kcal, 37g proteína, 81g carboidratos líquidos, 17g gordura



Feijões estufados com chipotle e folhas

655 kcal



Pão pita

1 1/2 pão pita(s)- 117 kcal

Day 4 2455 kcal ● 165g proteína (27%) ● 121g gordura (44%) ● 120g carboidrato (20%) ● 57g fibra (9%)

Café da manhã

340 kcal, 20g proteína, 22g carboidratos líquidos, 19g gordura



Mini quiche fácil

2 quiche(s)- 192 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

370 kcal, 17g proteína, 27g carboidratos líquidos, 18g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Abacate

176 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

730 kcal, 35g proteína, 15g carboidratos líquidos, 50g gordura



Refogado de couve-flor com espinafre

1 xícara(s)- 71 kcal



Couve com alho

319 kcal



Tofu básico

8 oz- 342 kcal

Jantar

735 kcal, 31g proteína, 54g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada grega de grão-de-bico com tzatziki

737 kcal

Day 5 2530 kcal ● 180g proteína (28%) ● 139g gordura (49%) ● 100g carboidrato (16%) ● 41g fibra (7%)

Café da manhã

340 kcal, 20g proteína, 22g carboidratos líquidos, 19g gordura



Mini quiche fácil

2 quiche(s)- 192 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

Lanches

370 kcal, 17g proteína, 27g carboidratos líquidos, 18g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Abacate

176 kcal



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

775 kcal, 45g proteína, 29g carboidratos líquidos, 47g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, chik'n e maçã

773 kcal

Jantar

770 kcal, 37g proteína, 20g carboidratos líquidos, 54g gordura



Crack slaw com tempeh

422 kcal



Nozes

1/2 xícara(s)- 350 kcal

Day 6 2478 kcal ● 167g proteína (27%) ● 112g gordura (41%) ● 162g carboidrato (26%) ● 38g fibra (6%)

Café da manhã

315 kcal, 15g proteína, 28g carboidratos líquidos, 14g gordura



Fatias de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Ovos mexidos cremosos
182 kcal



Banana
1 banana(s)- 117 kcal

Lanches

385 kcal, 15g proteína, 46g carboidratos líquidos, 12g gordura



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

735 kcal, 40g proteína, 67g carboidratos líquidos, 32g gordura



Nuggets Chik'n
10 2/3 nuggets- 588 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Jantar

770 kcal, 37g proteína, 20g carboidratos líquidos, 54g gordura



Crack slaw com tempeh
422 kcal



Nozes
1/2 xícara(s)- 350 kcal

Day 7 2492 kcal ● 159g proteína (25%) ● 119g gordura (43%) ● 171g carboidrato (27%) ● 25g fibra (4%)

Café da manhã

315 kcal, 15g proteína, 28g carboidratos líquidos, 14g gordura



Fatias de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Ovos mexidos cremosos
182 kcal



Banana
1 banana(s)- 117 kcal

Lanches

385 kcal, 15g proteína, 46g carboidratos líquidos, 12g gordura



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

735 kcal, 40g proteína, 67g carboidratos líquidos, 32g gordura



Nuggets Chik'n
10 2/3 nuggets- 588 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Jantar

785 kcal, 28g proteína, 28g carboidratos líquidos, 60g gordura



Salada de espinafre com cranberries
253 kcal



Tofu ao molho buffalo
532 kcal

Frutas e sucos de frutas

- laranja
1 laranja (154g)
- banana
2 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (295g)
- abacates
3 abacate(s) (578g)
- cranberries secas
3 colher de sopa (31g)
- suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- pêssego
3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)
- azeitonas pretas enlatadas
8 azeitonas pequenas (26g)
- maçãs
2 1/4 médio (≈8 cm diâ.) (414g)
- pêras
2 médio (356g)

Bebidas

- proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
- água
18 1/4 xícara(s) (mL)
- pó proteico
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)

Vegetais e produtos vegetais

- espinafre fresco
1 pacote (280 g) (273g)
- tomates
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (167g)
- alho
16 1/4 dente(s) (de alho) (49g)
- gengibre fresco
1 1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)
- couve-de-bruxelas
1/2 lbs (245g)
- coentro fresco
4 colher de sopa, picado (12g)
- folhas de couve
6 oz (170g)
- cebola roxa
2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)
- couve-manteiga
2 lbs (907g)
- cebola
1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

Produtos de nozes e sementes

- nozes
1/3 lbs (151g)
- sementes de gergelim
1 1/2 colher de sopa (14g)
- grãos de girassol
2 colher de sopa (24g)

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino
1/8 oz (1g)
- sal
1/6 oz (6g)
- vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- manjeriço fresco
4 1/2 folhas (2g)
- tempero chipotle
1 colher de chá (2g)
- mostarda em pó
4 pitada (1g)
- vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (7g)

Leguminosas e produtos derivados

- tofu extra firme
1 1/2 lbs (680g)
- molho de soja (tamari)
3/4 xícara (mL)
- feijão preto
2 1/2 lata(s) (1043g)
- tofu firme
1 2/3 lbs (751g)
- grão-de-bico enlatado
1 lata (448g)
- tempeh
1/2 lbs (227g)

Sopas, molhos e caldos

- salsa
3 colher de sopa (49g)
- molho picante
2 colher de chá (mL)
- Molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)

Outro

- pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)
- ketchup
1/3 xícara (91g)

Lanches

- barra de granola grande
2 barra (74g)

Produtos de panificação

- pão
6 fatia (192g)
- pão naan
3/4 pedaço(s) (68g)
- pão pita
3 pita, pequena (diâm. 10 cm) (84g)
- tortillas de farinha
1 1/2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (74g)

Gorduras e óleos

- óleo
1/3 lbs (mL)
- vinagrete de framboesa com nozes
3 colher de sopa (mL)
- azeite
3 colher de sopa (mL)
- molho ranch
3 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ovos
8 grande (400g)
- queijo romano
1 3/4 colher de chá (4g)
- mussarela ralada
6 colher de sopa (32g)
- leite integral
6 1/2 xícara(s) (mL)
- queijo
3 colher de sopa, ralado (21g)
- queijo suíço
1/2 xícara, ralado (54g)
- queijo feta
1 oz (28g)
- manteiga
2 colher de chá (9g)
- queijo palito
4 vara (112g)

- couve-flor ralada congelada
2 xícara, congelada (212g)
- Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)
- tzatziki
3 colher de sopa (42g)
- tiras veganas chik'n
6 oz (170g)
- mix para salada de repolho (coleslaw)
4 xícara (360g)
- nuggets veganos tipo frango
21 1/3 nuggets (459g)

Doces

- xarope de bordo
2 colher de chá (mL)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Torrada de abacate

2 fatia(s) - 336 kcal ● 10g proteína ● 17g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abacates, maduro, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

pão

2 fatia (64g)

Para todas as 2 refeições:

abacates, maduro, fatiado

1 abacate(s) (201g)

pão

4 fatia (128g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo

1/4 colher de chá (mL)

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/2 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Mini quiche fácil

2 quiche(s) - 192 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

ovos

2/3 grande (33g)

leite integral

1/6 xícara(s) (mL)

cebola, picado

1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (18g)

queijo suíço

2 2/3 colher de sopa, ralado (18g)

mostarda em pó

1 1/3 pitada (0g)

pão

2/3 fatia (21g)

Para todas as 3 refeições:

ovos

2 grande (100g)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

cebola, picado

1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (55g)

queijo suíço

1/2 xícara, ralado (54g)

mostarda em pó

4 pitada (1g)

pão

2 fatia (64g)

1. Preaqueça o forno a 190°C (375°F). Unte levemente as formas de muffin (uma para cada porção).
2. Corte o pão em círculos. Coloque os círculos no fundo das formas de muffin. Você pode usar diferentes sobras de pão e pressioná-las juntas na base da forma para aproveitar melhor uma fatia. Distribua a cebola e o queijo ralado igualmente entre as forminhas.
3. Em uma tigela média, combine o leite, os ovos, a mostarda e um pouco de sal e pimenta. Divida entre as forminhas. Os quiches vão crescer, então deixe algum espaço no topo.
4. Asse por 20 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite integral

3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Fatias de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pepino
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 2 refeições:

pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

1. Fatie o pepino em rodellas e sirva.

Ovos mexidos cremosos

182 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral
1/8 xícara(s) (mL)
manteiga
1 colher de chá (5g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
ovos
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1/8 xícara(s) (mL)
manteiga
2 colher de chá (9g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
2 pitada (2g)
ovos
4 grande (200g)

1. Bata os ovos, o leite, o sal e a pimenta em uma tigela média até ficar homogêneo.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para formar os ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam espessos e não haja líquido visível.

Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

Para todas as 2 refeições:

banana
2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Salada de espinafre com cranberries

190 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



queijo romano, finamente ralado

1/4 colher de sopa (2g)

vinagrete de framboesa com nozes

4 colher de chá (mL)

espinafre fresco

1/4 pacote (170 g) (43g)

nozes

4 colher de chá, picada (10g)

cranberries secas

4 colher de chá (13g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.

Pizza margherita em flatbread

475 kcal ● 16g proteína ● 26g gordura ● 43g carboidrato ● 3g fibra



tomates, fatiado finamente

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

alho, cortado em cubos bem pequenos

2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

sal

3/4 pitada (0g)

vinagre balsâmico

1 colher de sopa (mL)

azeite

1 colher de sopa (mL)

manjericão fresco

4 1/2 folhas (2g)

mussarela ralada

6 colher de sopa (32g)

pão naan

3/4 pedaço(s) (68g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Misture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan.
3. Leve ao forno por cerca de 5 minutos.
4. Retire do forno e polvilhe o queijo por cima, colocando as fatias de tomate sobre o queijo. Tempere com sal e pimenta.
5. Volte ao forno por mais 5 minutos, mais 2-3 minutos sob o grill. Observe o pão durante o cozimento para evitar que escureça demais.
6. Enquanto está no forno, misture o vinagre balsâmico com o óleo restante até ficar bem homogêneo. Pique o manjericão.
7. Quando o flatbread sair do forno, regue com a mistura de vinagre e óleo a gosto, espalhe as folhas de manjericão e corte.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1 xícara(s)

leite integral

1 xícara(s) (mL)



1. A receita não possui instruções.

Quesadillas de feijão preto

639 kcal ● 23g proteína ● 28g gordura ● 54g carboidrato ● 20g fibra



abacates, maduro

3/8 abacate(s) (75g)

feijão preto, escorrido e enxaguado

3/8 lata(s) (165g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

salsa, dividido

3 colher de sopa (49g)

tortillas de farinha

1 1/2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (74g)

queijo

3 colher de sopa, ralado (21g)

1. Combine feijões, queijo e metade da salsa em uma tigela média.
2. Distribua o recheio uniformemente sobre metade de cada tortilla. Dobre as tortillas ao meio, pressionando levemente para achatar.
3. Aqueça metade do óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio. Adicione as quesadillas e cozinhe, virando uma vez e adicionando a outra metade do óleo, até dourar dos dois lados, de 2 a 4 minutos no total.
4. Transfira para uma tábua de cortar e cubra com papel-alumínio para manter aquecido.
5. Sirva as quesadillas com abacate e a salsa restante.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Refogado de couve-flor com espinafre

1 xícara(s) - 71 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 1g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

espinafre fresco, picado

1/2 xícara(s) (15g)

óleo

1 colher de chá (mL)

couve-flor ralada congelada

16 colher de sopa, congelada (106g)

alho, cortado em cubos

1 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco, picado

1 xícara(s) (30g)

óleo

2 colher de chá (mL)

couve-flor ralada congelada

2 xícara, congelada (212g)

alho, cortado em cubos

2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Cozinhe a couve-flor em forma de arroz conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o óleo, o alho e um pouco de sal e pimenta. Misture bem.
4. Sirva.

Couve com alho

319 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 9g carboidrato ● 18g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

3 dente(s) (de alho) (9g)

sal

2 pitada (2g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

1 lbs (454g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

6 dente(s) (de alho) (18g)

sal

4 pitada (3g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

2 lbs (907g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Tofu básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tofu firme
1/2 lbs (227g)
óleo
4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tofu firme
1 lbs (454g)
óleo
2 2/3 colher de sopa (mL)

1. Fatie o tofu no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Salada de couve-de-bruxelas, chik'n e maçã

773 kcal ● 45g proteína ● 47g gordura ● 29g carboidrato ● 12g fibra



couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas

1 1/2 xícara (132g)

maçãs, picado

1/3 pequeno (≈7 cm diâ.) (50g)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

xarope de bordo

2 colher de chá (mL)

vinagre de maçã

1/2 colher de sopa (7g)

nozes

4 colher de sopa, picado (28g)

tiras veganas chik'n

6 oz (170g)

1. Cozinhe as tiras de chik'n conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs, chik'n e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
3. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
4. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

Almoço 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Nuggets Chik'n

10 2/3 nuggets - 588 kcal ● 33g proteína ● 24g gordura ● 55g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nuggets veganos tipo frango

10 2/3 nuggets (229g)

ketchup

2 2/3 colher de sopa (45g)

Para todas as 2 refeições:

nuggets veganos tipo frango

21 1/3 nuggets (459g)

ketchup

1/3 xícara (91g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
 2. Sirva com ketchup.
-

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

leite integral

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.
-

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Shake proteico verde

130 kcal ● 14g proteína ● 1g gordura ● 14g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

laranja, descascado, fatiado e sem sementes

1/2 laranja (77g)

banana, congelado

1/4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (30g)

proteína em pó, baunilha

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

espinafre fresco

1/2 xícara(s) (15g)

água

1/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

laranja, descascado, fatiado e sem sementes

1 laranja (154g)

banana, congelado

1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

proteína em pó, baunilha

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

espinafre fresco

1 xícara(s) (30g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador (se a banana não estiver congelada, adicione alguns cubos de gelo).
2. Bata bem. Adicione mais água, se necessário.
3. Sirva imediatamente.

Barra de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barra de granola grande

1 barra (37g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola grande

2 barra (74g)

1. A receita não possui instruções.
-

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

Para todas as 3 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas

3 recipiente (510g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

Para todas as 3 refeições:

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

abacates

1 1/2 abacate(s) (302g)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêssego

1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 3 refeições:

pêssego

3 médio (≈7 cm diâ.) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

queijo palito
2 vara (56g)

Para todas as 2 refeições:

queijo palito
4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pêras
1 médio (178g)

Para todas as 2 refeições:

pêras
2 médio (356g)

1. A receita não possui instruções.

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tofu assado

24 oz - 679 kcal ● 66g proteína ● 35g gordura ● 16g carboidrato ● 8g fibra



Rende 24 oz

gingibre fresco, descascado e ralado

1 1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)

tofu extra firme

1 1/2 lbs (680g)

sementes de gergelim

1 1/2 colher de sopa (14g)

molho de soja (tamari)

3/4 xícara (mL)

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.
2. Preaqueça o forno a 350°F (175°C) e unte levemente uma assadeira.
3. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio. Torre as sementes de gergelim até ficarem aromáticas, cerca de 1-2 minutos.
4. Em uma tigela grande, misture os cubos de tofu com molho de soja, gengibre e as sementes de gergelim torradas até ficarem bem cobertos.
5. Distribua o tofu na assadeira preparada e asse por 15 minutos. Vire os cubos e continue assando até ficarem firmes e aquecidos por completo, cerca de mais 15 minutos. Sirva.

Couve-de-bruxelas assada

116 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



azeite
1/2 colher de sopa (mL)
couve-de-bruxelas
4 oz (113g)
pimenta-do-reino
2/3 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Para preparar as couves-de-bruxelas, corte as pontas marrons e remova quaisquer folhas externas amarelas.
3. Em uma tigela média, misture as couves com o óleo, sal e pimenta até ficarem bem revestidas.
4. Espalhe-as uniformemente em uma assadeira e asse por cerca de 30-35 minutos até ficarem macias por dentro. Fique de olho durante o cozimento e mexa a assadeira de vez em quando para que dourem por igual.
5. Retire do forno e sirva.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Feijões estufados com chipotle e folhas

655 kcal ● 32g proteína ● 16g gordura ● 60g carboidrato ● 35g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

óleo
1 colher de sopa (mL)
água
1/4 xícara(s) (mL)
coentro fresco
2 colher de sopa, picado (6g)
espinafre fresco, picado
2 oz (57g)
tempero chipotle
4 pitada (1g)
feijão preto, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (439g)
folhas de couve
3 oz (85g)
alho, picado
2 dente(s) (de alho) (6g)
cebola roxa, cortado em cubos
1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de sopa (mL)
água
1/2 xícara(s) (mL)
coentro fresco
4 colher de sopa, picado (12g)
espinafre fresco, picado
4 oz (113g)
tempero chipotle
1 colher de chá (2g)
feijão preto, escorrido e enxaguado
2 lata(s) (878g)
folhas de couve
6 oz (170g)
alho, picado
4 dente(s) (de alho) (12g)
cebola roxa, cortado em cubos
2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)

1. Aqueça o óleo em uma panela média em fogo médio. Adicione apenas metade da cebola e apenas metade do alho. Cozinhe por 3-5 minutos até amolecer.
2. Adicione a couve e cozinhe por 1-2 minutos até murchar.
3. Adicione feijões, água, apenas metade do tempero chipotle e um pouco de sal e pimenta. Leve a ferver e cozinhe até o líquido reduzir, 5-7 minutos.
4. Em uma tigela média, adicione o espinafre, coentro, o alho restante, a cebola restante e um pouco de sal e pimenta. Misture.
5. Sirva os feijões estufados ao lado da mistura de espinafre. Sirva.

Pão pita

1 1/2 pão pita(s) - 117 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

pão pita
1 1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm)
(42g)

Para todas as 2 refeições:

pão pita
3 pita, pequena (diâm. 10 cm) (84g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no microondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.
-

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Salada grega de grão-de-bico com tzatziki

737 kcal ● 31g proteína ● 34g gordura ● 54g carboidrato ● 22g fibra



tomates, cortado ao meio

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

tzatziki

3 colher de sopa (42g)

queijo feta

1 oz (28g)

azeitonas pretas enlatadas

8 azeitonas pequenas (26g)

pepino, picado

1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

grão-de-bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 lata (448g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione os grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta. Frite até dourar, cerca de 5-8 minutos. Reserve para esfriar.
2. Adicione os grão-de-bico, o pepino, os tomates e as azeitonas a uma tigela. Cubra com feta e tzatziki. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Crack slaw com tempeh

422 kcal ● 29g proteína ● 21g gordura ● 16g carboidrato ● 13g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

1 dente (de alho) (3g)

óleo

2 colher de chá (mL)

grãos de girassol

1 colher de sopa (12g)

molho picante

1 colher de chá (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

2 xícara (180g)

tempeh, cortado em cubos

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

2 dente (de alho) (6g)

óleo

4 colher de chá (mL)

grãos de girassol

2 colher de sopa (24g)

molho picante

2 colher de chá (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

4 xícara (360g)

tempeh, cortado em cubos

1/2 lbs (227g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

Nozes

1/2 xícara(s) - 350 kcal ● 8g proteína ● 33g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

nozes
1/2 xícara, sem casca (50g)

Para todas as 2 refeições:

nozes
1 xícara, sem casca (100g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Salada de espinafre com cranberries

253 kcal ● 4g proteína ● 17g gordura ● 19g carboidrato ● 3g fibra



queijo romano, finamente ralado

1 colher de chá (2g)

vinagrete de framboesa com nozes

1 3/4 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

1/3 pacote (170 g) (57g)

nozes

1 3/4 colher de sopa, picada (13g)

cranberries secas

1 3/4 colher de sopa (18g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.

Tofu ao molho buffalo

532 kcal ● 24g proteína ● 44g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra



tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

2/3 lbs (298g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

molho ranch

3 colher de sopa (mL)

Molho Frank's Red Hot

4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tofu com molho ranch.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal ● 61g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

água

2 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

Para todas as 7 refeições:

água

17 1/2 xícara(s) (mL)

pó proteico

17 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(543g)

1. A receita não possui instruções.
-